

BOLETÍN INFORMATIVO

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional

El duelo... ¿por qué es tan diferente?



¿Alguna vez ha mirado sus huellas dactilares y las ha comparado con las de sus padres, hermanos o abuelos? ¿Alguna vez ha conseguido que coincidan exactamente? Probablemente no. La razón es que no hay dos personas con huellas dactilares idénticas, aunque sean parientes.

Sus huellas dactilares son similares a su dolor. Nadie, ni siquiera sus familiares, sufre de la misma manera que usted.

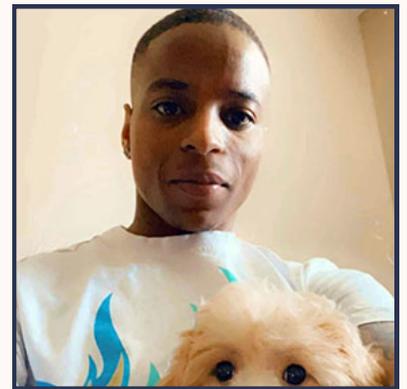
Hay muchas razones que hacen que cada persona viva el duelo de manera diferente.

- Las características o cualidades individuales le definen a usted y solo a usted. Tiene su propia personalidad que le ayuda a navegar por las emociones del duelo.
Por ejemplo, ¿es de las personas que se sienten cómodas hablando con alguien sobre su pérdida? ¿Prefiere reprimir sus emociones y no hablar sobre su pérdida? Cuando está triste, ¿suele hacer bromas para aliviar el ambiente o te pones muy serio? ¿Quizás es de los que lloran en la ducha para que nadie lo sepa? ¿Cuál es su personalidad y cómo crees que le ayuda a lidiar con tu pérdida?
- La relación que tenía con la persona que perdió. Es importante saber que quienes han perdido a un hijo pueden vivir el duelo de manera diferente a quienes han perdido a su cónyuge o a uno de sus padres. La relación que tenía con esa persona influye mucho en cómo vives el duelo.
- Su cultura o sus creencias religiosas pueden definir cómo expresa su dolor.
- Su pérdida pasada. ¿Ha perdido a alguien antes? ¿Fue una pérdida inesperada o trágica, o estabas preparado para ella? ¿Está viviendo el duelo de forma diferente a como lo hizo antes? Piense por qué esta pérdida puede ser diferente a las que ha sufrido en el pasado.
- ¿Tiene un sistema de apoyo? Alguien o un grupo al que pueda acudir cuando lo necesite. Quizás otro miembro de la familia, un amigo, un compañero de trabajo o alguien de un grupo de apoyo.
- Diferencias biológicas. Incluso las hormonas influyen en cómo se vive el duelo.

Sea cual sea su forma de llorar la pérdida, está bien. Es importante saber que está bien darse permiso para dar un paso atrás y llorar la pérdida de una manera sana, pero personal, para ayudarte a superar los momentos y las emociones del duelo. Y, por supuesto, recuerde que está bien que los miembros de su familia lloren la pérdida a su manera. Simplemente estén ahí para apoyarse mutuamente en cada fase.

Recuerdo

**Jawaylan T. Patterson Sr., 30
of Ohio**



Jawaylan, conocido como «Way», era una estrella brillante y resplandeciente; su sonrisa iluminaba cualquier estancia. Era un alma generosa que habría dado hasta la camisa que llevaba puesta si alguien la hubiera necesitado.

Para Jawaylan, mantener a su familia era muy importante. Era un padre devoto, dedicado y comprometido, que mantenía a su familia trabajando en varios departamentos de su empresa a lo largo de los años.

[Lea más sobre Jawaylan.](#)





Marque la fecha

Lunes, 15 de septiembre de 2025, a las 7:00 p. m. ET

Después de una pérdida trágica e inesperada, es posible que sienta o crea que está completamente solo. Hay familias en todo Estados Unidos que se encuentran en su misma situación y comprenden de primera mano la devastación que usted y su familia han sufrido.

OSHA organizan una reunión trimestral para las familias de todo el país que se han visto directamente afectadas por la pérdida de un ser querido debido a un accidente laboral, una enfermedad o una dolencia, con el fin de que puedan reunirse y conectar entre sí en estos momentos de necesidad. Regístrate hoy para unirte a la reunión.



Un mensaje para usted

Por favor, permítanme presentarme. Mi nombre es Tonya Ford y soy la primera Enlace Familiar nacional de OSHA, pero más importante aún, soy un miembro de la familia. Desde hace más de 16 años, he conectado con familias en los EE.UU. que han perdido a alguien querido en un incidente relacionado con el trabajo. Puedo empatizar con su pérdida y la suya porque yo también perdí a alguien muy importante. Mi Tío Bobby (Robert Fitch) sufrió heridas fatales en un incidente laboral después de caer más de 80 pies de un elevador de cinturón. Aunque nunca compararé mi pérdida con la suya o la de nadie más, conozco y entiendo las abrumadoras emociones de duelo y las preguntas que puedan tener sobre su pérdida. He intentado convertir mi pérdida, algo tan negativo, en algo positivo, ofreciendo apoyo, orientación y recursos a usted y a otros que han sido afectados por un incidente laboral. Es importante que sepa que no está solo y que estoy aquí para usted en el momento que le sea conveniente, ya que el duelo no conoce de tiempo.

En memoria

Detrás de cada foto de nuestros trabajadores fallecidos hay familiares —cónyuges, hijos, hermanos, abuelos, amigos y compañeros de trabajo— y usted. Le reconocemos a usted y a todos nuestros trabajadores fallecidos en nuestro Muro Conmemorativo en Homenaje a los Trabajadores.

Valoramos a todos nuestros trabajadores fallecidos y nos esforzamos por ofrecerles nuestro apoyo, compasión y agradecimiento. Les invitamos a compartir la fotografía de su ser querido con OSHA en remembrance@dol.gov, ya que los reconocemos en nuestro Muro Conmemorativo Virtual en Homenaje a los Trabajadores.



Rafeal Diaz, 64
Florida



Alphonse B. Mbozo, 47
Maryland



Vincent Mitchell Gordon, 25
Florida



Larry DePolitte, 74
Florida



Alyssa Arianna Drinkard, 21
Georgia



James T. Proud Jr., 49
New York



Richard R. Gibson, 49
Pennsylvania



Larry Joe Dalzell, 51
South Dakota

Recursos para usted

A continuación hay algunos recursos para su referencia. Estos recursos no reflejan necesariamente las opiniones o políticas de OSHA o del USDOL, y la mención de marcas comerciales, productos comerciales u organizaciones no implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos ni de OSHA.

Ángeles de la construcción: www.constructionangels.us

Kids' Chance of America: www.kidschance.org/families

Consejo Nacional de Seguridad Y Salud Ocupacional: www.nationalcosh.org

Línea de ayuda para suicidios y crisis
988

Apoyo y memorial conjunto para las víctimas mortales en el lugar de trabajo (USMWF): www.usmwf.org



osha.gov/condolences
osha.gov/workers-memorial



531-893-3409



ford.tonya.e@dol.gov